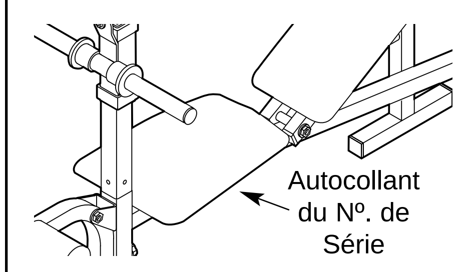
WEIDER® 244

Nº. du Modèle WEEVBE38220
Nº. de Série ___________________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 01 30 86 56 81

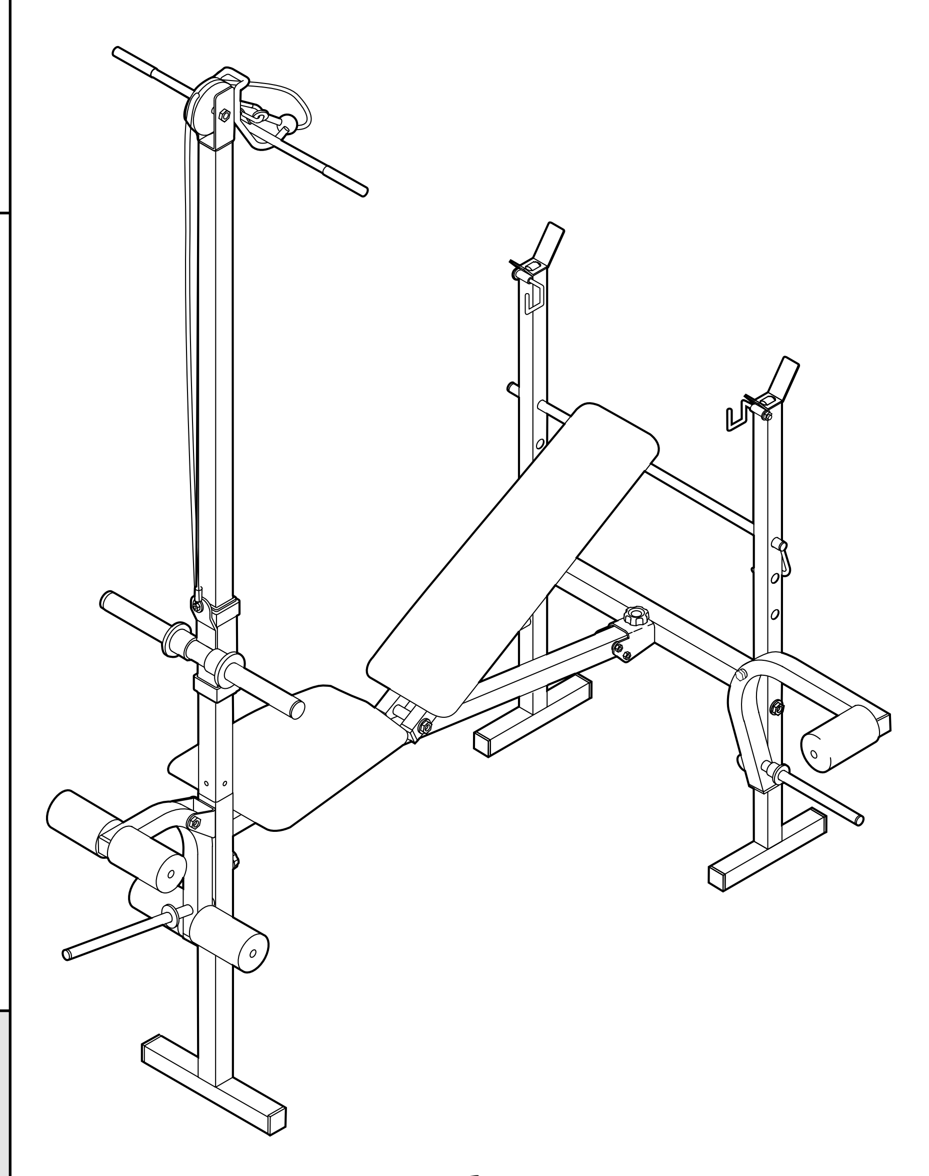
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

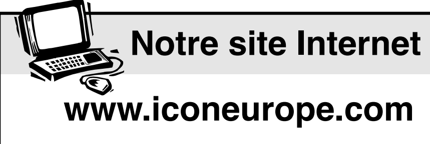
email : sav.fr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Veuillez lire tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

MANUEL DE L'UTILISATEUR





Notre site Internet
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ont été collés sur le banc de poids aux endroits illustrés à la page 4. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information en quatre langues. Placez les autocollants en français sur les autocollants en anglais.

Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuits. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.



•Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme consequences des blessures graves.
•Lisez le manual d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
•Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
•Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou manquant.

Autocollant 1



Autocollant 2

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d’utiliser le banc de poids.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l’utilisateur avant d’utiliser le banc de poids. Utilisez le banc de poids selon les usages décrits dans ce manuel.

2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s’assurer que tout utilisateur du banc de poids soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.

3. Le banc de poids est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc de poids ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

4. N’utilisez le banc de poids que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le banc de poids de manière à protéger votre sol.

5. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées.

6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de poids à tout moment.

7. N’approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.

8. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.

9. Le banc de poids a été conçu pour supporter un poids maximum de 186 kg et un poids maximum de l’utilisateur de 136 kg. Ne mettez pas plus de 50 kg, ce qui inclut une barre de poids et les poids, sur les support de poids. Ne placez pas plus de 14 kg sur chacun des bras de papillon ; ne mettez pas plus de 23 kg sur le levier pour jambes. Ne placez pas plus de 23 kg sur la barre des latéraux. Remarque : la barre de poids et les poids ne sont pas inclus avec le banc de poids.

10. Quand vous vous servez du levier pour jambes, placez une barre de poids avec la même quantité de poids sur les supports de poids pour garder le banc en équilibre.

11. Ne vous servez pas d’une barre de poids d’une longueur supérieure à 1,5 m quand vous utilisez le banc de poids.

12. Assurez-vous qu’il a toujours la même quantité de chaque côté de la barre de poids lorsque vous l’utilisez.

13. Quand vous ajoutez ou retirez des poids, gardez toujours des poids de chaque côté de la barre et attachez la barre avec les crochets de la barre pour éviter que la barre ne tombe.

14. Quand vous utilisez le dossier dans une position inclinée ou à l’horizontale, assurez-vous que la barre de support est complément insérée à travers les montants et tournée dans sa position de verrouillage.

15. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencez des exercices de retour à la normale.

⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d’entreprendre un programme d’exercices. Ceci s’adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de poids WEIDER® 244. Le banc de poids WEIDER® 244 a été créé de manière à ce que vous puissiez utiliser vos propres poids (non-inclus) pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de poids WEIDER® 244 vous aidera à obtenir les résultats que vous désirez.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WEEVBE38220. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est collé sur le banc de poids. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

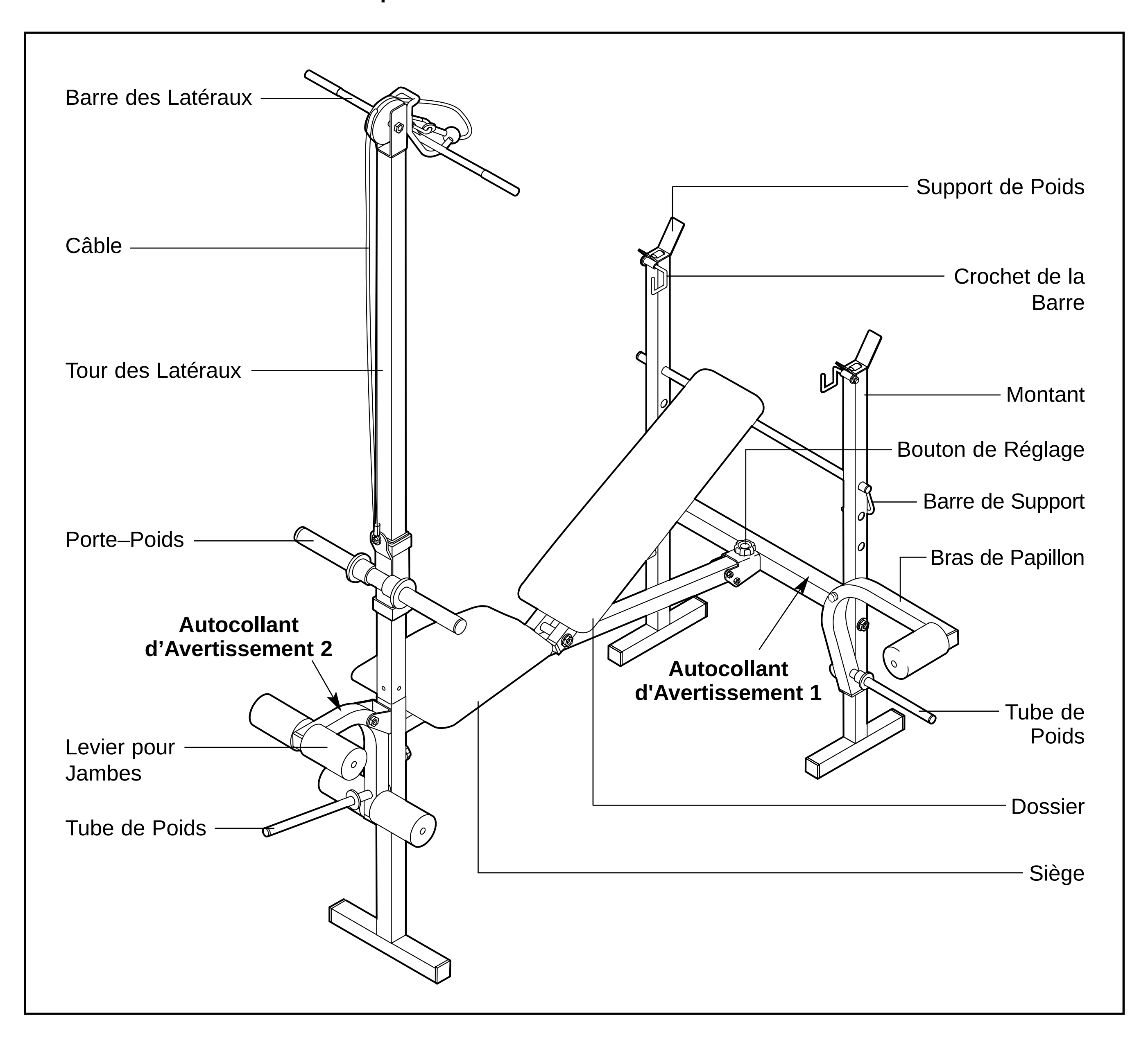


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce référez-vous à la LISTE DES PIÈCES à la page 14. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si la pièce est déjà assemblée.**

Boulon de M10 x 137mm (36)

Boulon de M10 x 130mm (19)

Boulon de M10 x 63mm (32)

Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33)

Rondelle de M10 (34)

Boulon de M8 x 55mm (18)

Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (17, 58)

Rondelle de M8 (16, 57)

Boulon de M10 x 55mm (42)

Vis de M6 x 38mm (30)

Boulon de Carrosserie de M8 x 50mm (49)

Boulon de M8 x 16mm (45)

Rondelle de M6 (26)

Boulon de Carrosserie de M8 x 40mm (46)

Vis de M6 x 16mm (29)

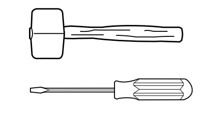
ASSEMBLAGE

Avant de commencer l’assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :

- L’assemblage requiert deux personnes.
- ***Pour l’identification des petites pièces, utilisez le TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES á la page 14..***
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu’il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le banc de poids, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d’emballage. Ne jetez pas les emballages avant d’avoir fini l’assemblage.

Les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l’assemblage :

- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**
- **un tournevis standard**
- **un tournevis cruciforme**
- **un lubrifiant tel que de la graisse ou vaseline, et de l’eausavonneuse**

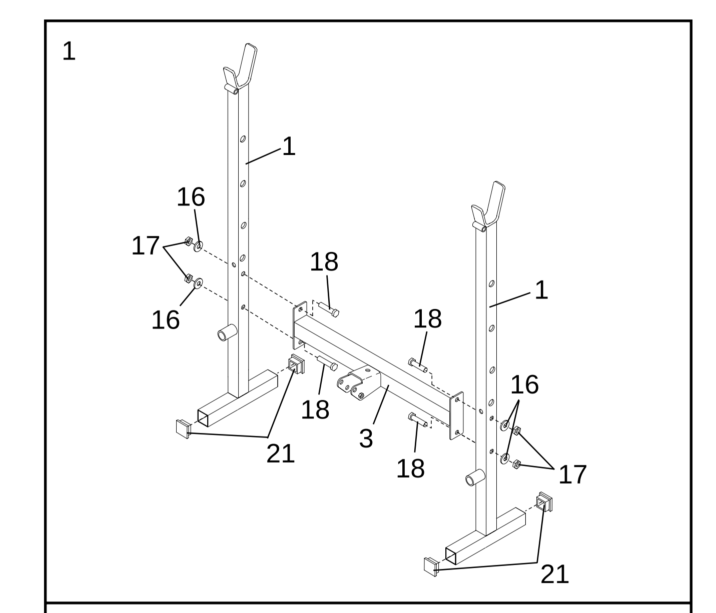


L’assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés plates ou à molette, ou un jeu de clés à rochet.

1. **Avant de commencer l’assemblage, assurez-vous d’avoir lu et compris toutes les instructions ci-dessus.**

   Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 38mm (21) dans la partie inférieure de chaque Montant (1).

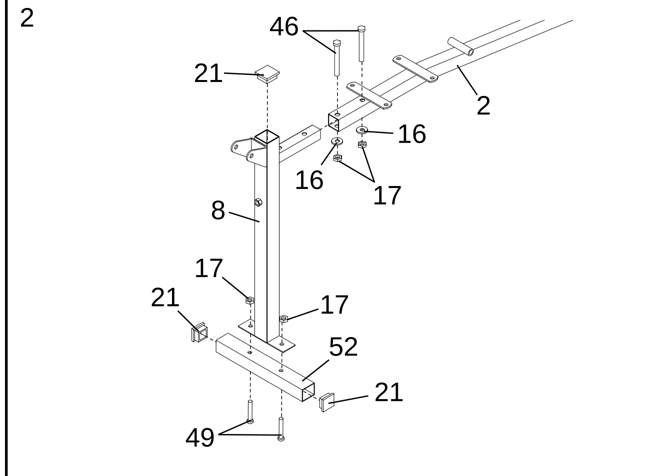
   Assemblez la Barre Transversale (3) aux Montants (1) avec quatre Boulons de M8 x 55mm (18), quatre Rondelles de M8 (16), et quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17). **Assurez-vous que les Montants et la Barre Transversale sont orientés comme illustré. Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage jusqu’au bout.**



2. Enfoncez trois Embouts Mâles Carrés de 38mm (21) dans la Jambe Avant (8) et le Stabilisateur (52).

   Attachez la Jambe Avant (8) au Stabilisateur (52) à l’aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 50mm (49) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage jusqu’au bout.**

   Attachez la Jambe Avant (8) au Cadre (2) à l’aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 40mm (46), deux Rondelles de M8 (16), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage jusqu’au bout.**

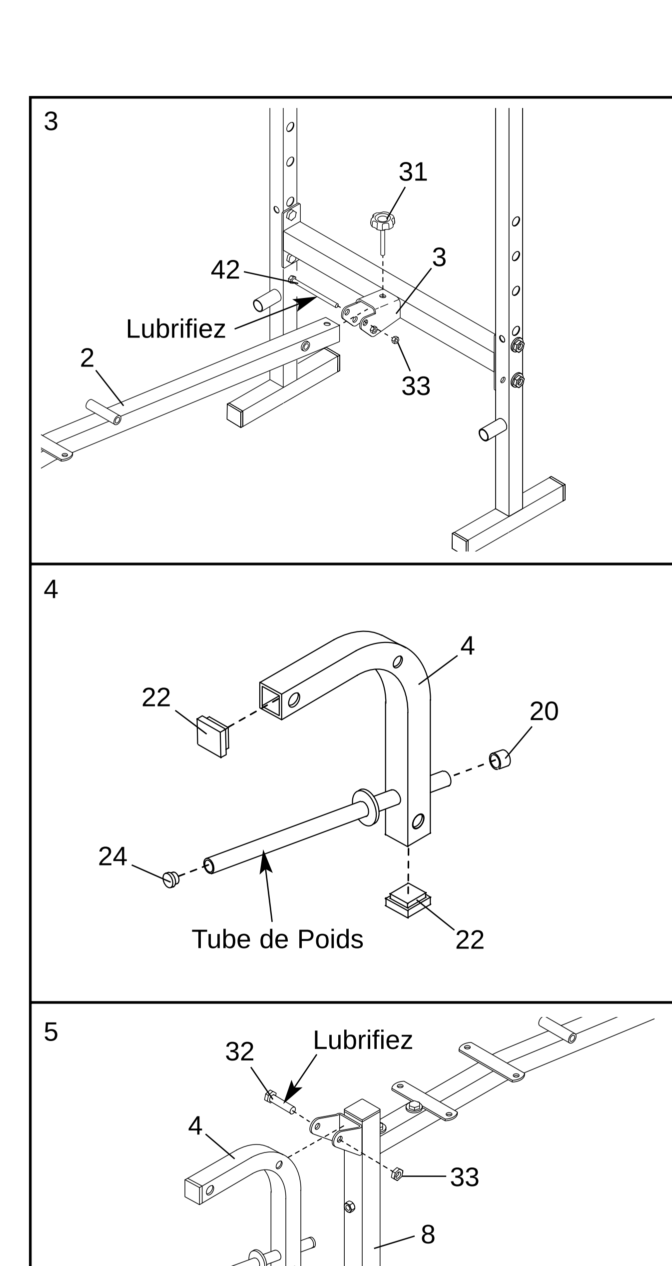


3. Lubrifiez un Boulon de M10 x 55mm (42) avec de la graisse. Attachez le Cadre (2) sur la série de trous supérieure sur le support sur la Barre Transversale (3) avec le Boulon et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage ; le Cadre devrait pouvoir pivoter facilement.**

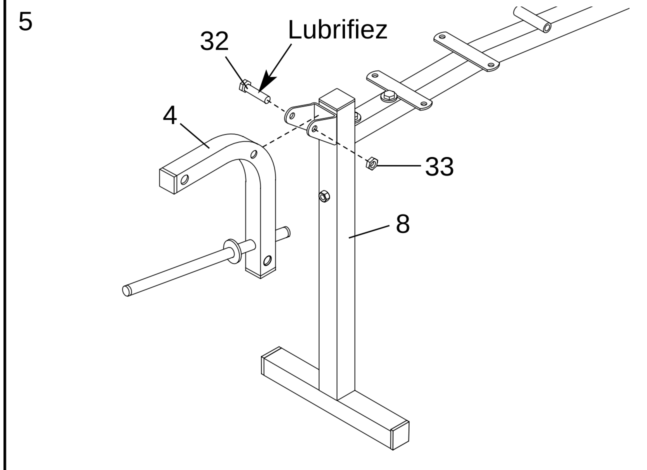
   Serrez le Bouton d'Ajustement (31) dans la Barre Transversale (3) et le Cadre (2).

4. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 30mm (22) dans chaque extrémité du Levier pour Jambes (4).

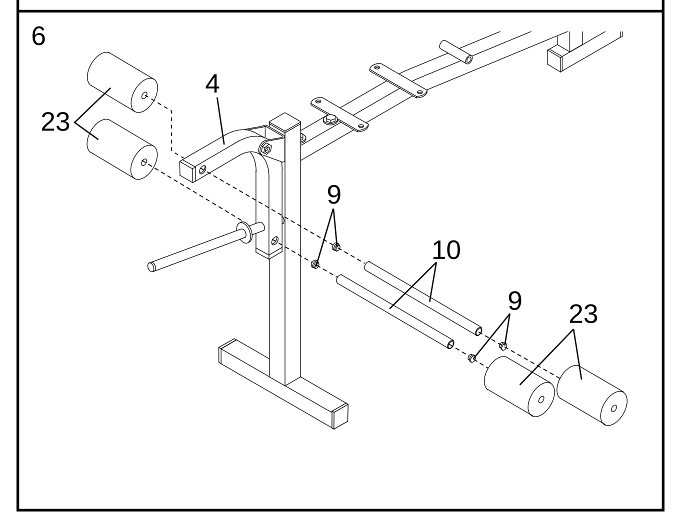
   Enfoncez un Embout Mâle Rond de 25mm (24) dans l'extrémité indiquée du tube de poids dans le Levier pour Jambes (4). Enfoncez l'Embout Rond Oblique de 25mm (20) sur l'autre extrémité du tube de poids



5. Lubrifiez le Boulon de M10 x 63mm (32). Attachez le Levier pour Jambes (4) sur le support sur la Jambe Avant (8) avec le Boulon et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Ne serrez pas trop les Ecrous de Blocage en Nylon. Le levier pour Jambes doit pouvoir tourner facilement.**



6. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (9) dans chaque extrémité des Tubes de Coussin Long (10). Insérez les Tubes de Coussin Long dans les trous sur le Levier pour Jambes (4). Glissez deux Coussins en Mousse Longs (23) dans chacun des Tubes de Coussin Long.



7. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 25mm (35) dans chaque Tube du Dossier (5).

   Attachez chaque Tube du Dossier (5) au Dossier (6) à l'aide de deux Vis de M6 x 38mm (30) et de deux Rondelles M6 (26). **Ne serrez pas encore les Vis.**

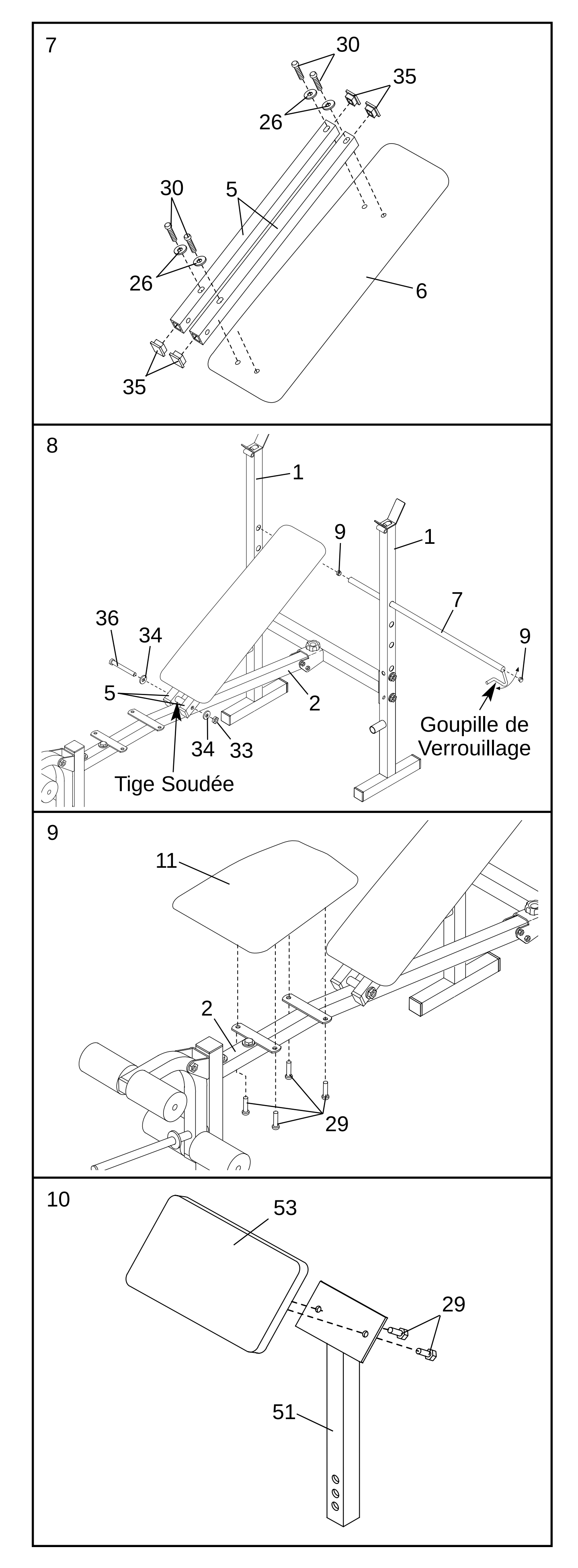
8. Enfoncez un Embout Mâle Rond de 19mm (9) dans chacune des extrémités de la Barre de Support (7). Enfoncez la Barre de Support dans une série de trous sur les Montants (1). Assurez-vous que la goupille de verrouillage est sur le côté indiqué. Faites tourner la Barre de Support dans la position de verrouillage, avec la goupille de verrouillage autour du Montant.

   Lubrifiez le Boulon de M10 x 137mm (36). Attachez les Tubes du Dossier (5) sur la tige soudée sur le Cadre (2) avec le Boulon, deux Rondelles de M10 (34), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Ne serrez pas trop les Ecrous de Verrouillage ; les Tubes du Dossier doivent pouvoir pivoter facilement.**

   Vissez les Vis de M6 x 38mm (30) utilisées lors de l'étape 7 ainsi que les Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17, 33) utilisés lors des étapes 1 à 3.

9. Attachez le Siège (11) sur les supports sur le Cadre (2) avec quatre Vis de M6 x 16mm (29).

10. Attachez le Coussin de Flexion (53) au Montant de Flexion (51) avec deux Vis de M6 x 16mm (29).



11. Orientez le Bras de Papillon Gauche (25) de manière à ce que le côté court du tube de pivot soit du côté indiqué. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 30mm (22) dans les extrémités du Bras de Papillon. Enfoncez un Embout Mâle Rond de 25mm (24) dans le tube de poids sur le Bras de Papillon. Glissez un Arrêt de Poids (28) sur le tube de poids.

    Enfoncez un Arrêt de Bras de Papillon (15) sur le tube soudé sur chaque Montant (1). Enfoncez deux Embouts en Plastique (14) dans les trous indiqués dans un Montant. Attachez le Bras de Papillon Gauche (25) sur le Montant avec un Boulon de M10 x 130mm (19) et un Bouton de Papillon (13). **Assurez-vous que la partie inférieure du Bras de Papillon est à l'extérieur de l'Arrêt de Bras de Papillon.**

    Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Droit (non-illustré) sur l'autre Montant.

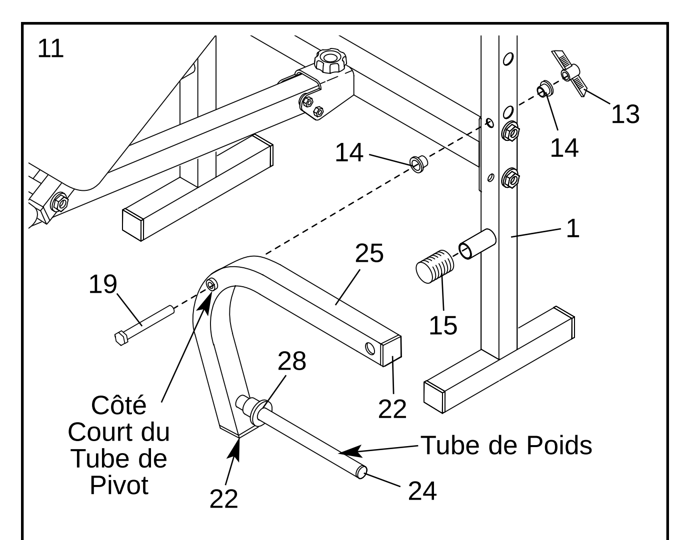
12. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (9) dans les extrémités du Tube de Coussin Court (12). Insérez un Tube de Coussin Court dans le trou indiqué dans le Bras de Papillon Gauche (25) du côté indiqué. Glissez un Coussin en Mousse Court (27) sur le Tube de Coussin.

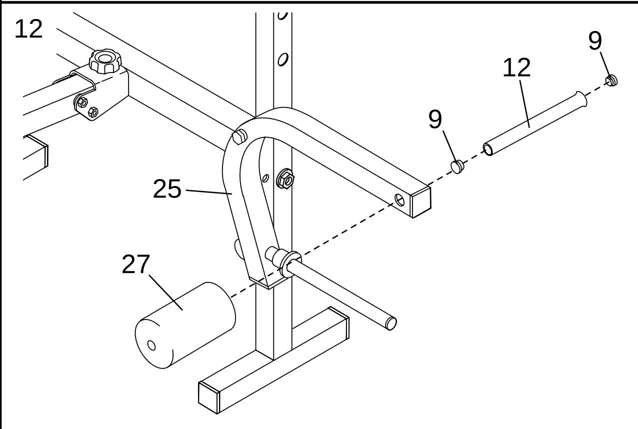
    Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Droit (non-illustré).

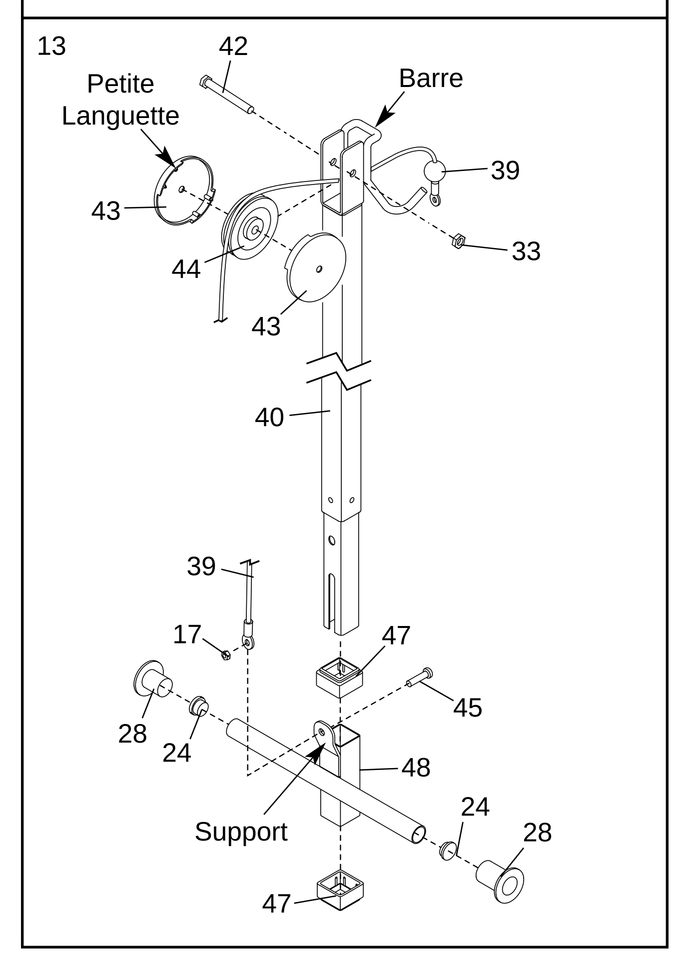
13. Faites passer l'extrémité du Câble (39) avec un oeillet sous la barre indiquée et au dessus de la Poulie (44). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (43) dans la Barre des Latéraux (40) à l'aide d'un Boulon de M10 x 55mm (42), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont à l'endroit indiqué.**

    Enfoncez un Embout Mâle Rond de 25mm (24) dans chaque extrémité du tube de poids sur le Porte-Poids (48). Enfoncez des Embouts Carrés (47) dans le haut et le bas du Porte-Poids. Glissez deux Arrêts de Poids (28) sur le tube de poids.

    Insérez le Boulon de M8 x 16mm (45) dans le support sur le Porte-Poids (48) dans la direction indiquée. Faites glisser le Porte-Poids sur la Barre des Latéraux (40). Attachez le Câble (39) au Boulon sur le Porte-Poids à l'aide d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (17). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Verrouillage ; le Câble doit pouvoir coulisser librement.**

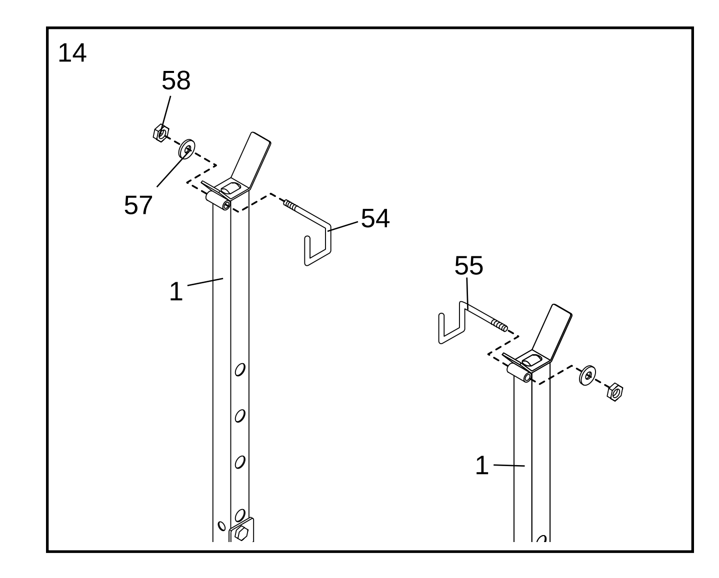






14. Attachez le Crochet Droit de la Barre (54) sur le Montant (1) droit à l'aide d'une Rondelle en Zinc de M8 (57) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon-Zinc de M8 (58).

    Attachez le Crochet Gauche de la Barre (55) sur le Montant (1) gauche à l'aide d'une Rondelle en Zinc de M8 (57) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon-Zinc de M8 (58).



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le banc de poids. L'utilisation de toutes les autres pièces seront expliquées dans AJUSTEMENTS à la page suivante.**

AJUSTEMENTS

Le banc de poids est conçu pour être utilisé avec vos propres poids (non-inclus). Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le banc de poids. Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le banc de poids peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

COMMENT AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (6) peut être utilisé dans une position déclinée, dans une position horizontale, ou dans trois positions inclinées. Pour utiliser le Dossier dans une position déclinée, enlevez la Barre de Support (7) et posez le Dossier sur la Barre Transversale (3).

Pour utiliser le Dossier (6) dans une position horizontale ou dans une position inclinée, insérez la Barre de Support (7) dans une des séries de trous sur les Montants (1). Tournez la Barre de Support dans la position de verrouillage de manière à ce que la Goupille de Verrouillage est autour du Montant. Posez le dossier contre Barre de Support.

ATTACHER DES POIDS SUR LE PORTE-POIDS OU LE LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Porte-Poids (48), glissez deux Arrêts de Poids (28) sur le tube comme illustré. Glissez ensuite les poids désirés sur les tubes de poids et verrouillez-les avec les deux Pinces de Poids (50). **Ne placez pas plus de 23 kg sur le Porte-Poids**

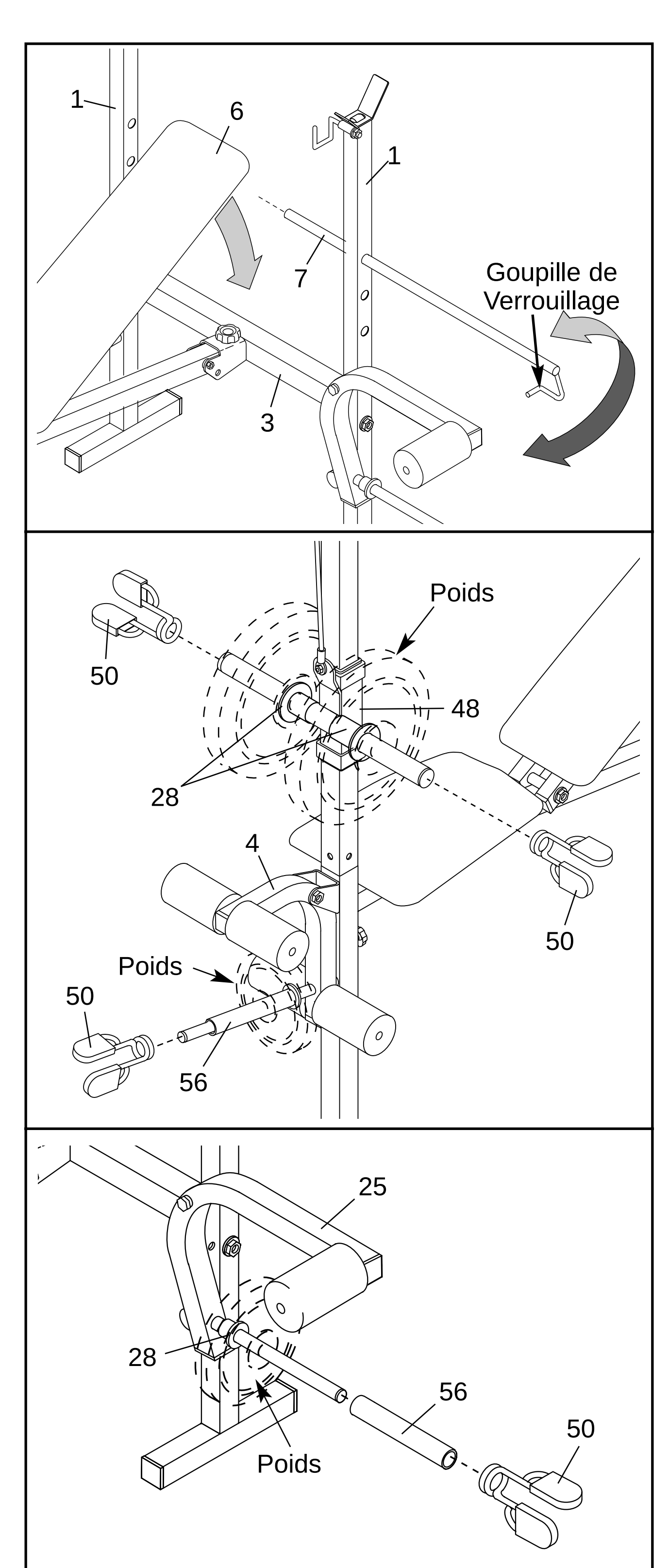
Pour vous servir du Levier pour Jambes (4), glissez tout d'abord le nombre de poids désiré sur le tube de poids sur le Levier pour Jambes. Attachez le poids à l'aide d'une Pince de Poids (50). **Ne placez pas plus de 23 kg sur le Levier pour Jambes. Pour utiliser certains poids, glissez un Adaptateur de Poids (56) sur le Levier pour Jambes.**

⚠ATTENTION : quand vous vous servez du Levier pour Jambes (4), placez une barre de poids avec la même quantité de poids sur les supports de poids pour garder le banc en équilibre.

ATTACHER DES POIDS SUR LES BRAS DE PAPILLON

Pour utiliser un Bras de Papillon (25, 59 [non-illustré]), glissez un Arrêt de Poids (28) sur le tube de poids sur le Bras de Papillon comme illustré. Glissez ensuite les poids désirés sur le tube de poids. Attachez le poids à l'aide d'une Pince de Poids (50). **Ne placez pas plus de 14 kg sur chaque Bras de Papillon.**

Pour utiliser certains poids, vous aurez besoin de glisser l'Adaptateur de Poids (56) sur le Bras de Papillon (25, 59 [non-illustré]).



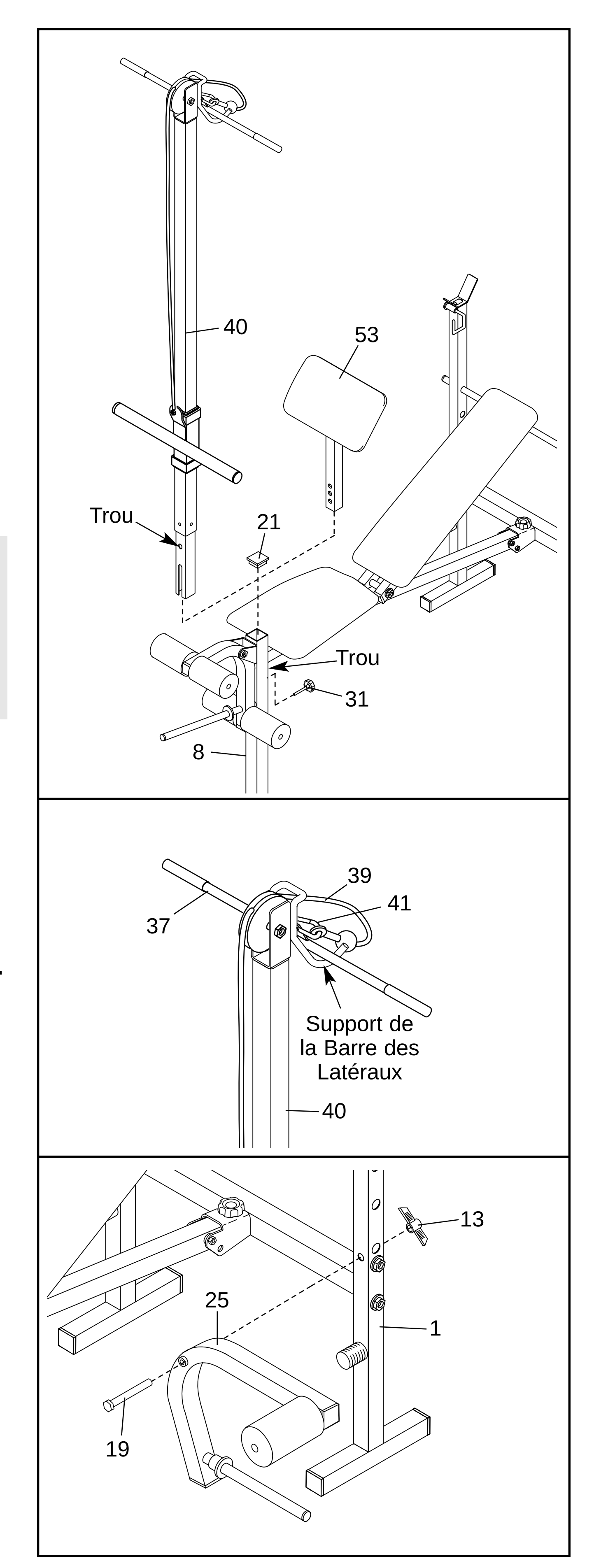
ATTACHER LA TOUR DES LATERAUX

Certains exercices requièrent que vous installiez la Tour des Latéraux (40) sur le banc de poids. Enlevez l'Embout Mâle Carré de 38mm (21) de la Jambe Avant (8). Insérez la Tour des latéraux dans la Jambe Avant et alignez le trou indiqué sur la Tour des latéraux avec le trou d'ajustement sur la Jambe Avant. Verrouillez la Tour des latéraux avec le Bouton d'Ajustement (31).

Le Coussin de Flexion (53) peut être attaché de la même manière.

Remarque : quand vous n'utilisez pas Tour des Latéraux (40) et le Coussin de Flexion (53), ils doivent être rangés loin du banc de poids, et vous devez insérer l'Embout Mâle Carré de 38mm (21) dans la Jambe Avant (8).

⚠ ATTENTION : quand vous n'utilisez pas la Barre Latérale (40), placez une barre de poids (non-incluse) avec le même poids que le poids sur les repose-poids pour maintenir l'équilibre du banc.



ATTACHER LA BARRE DES LATERAUX

Attachez la Barre des Latéraux (37) sur le Câble (39) avec une Pince de Câble (41). Posez la Barre des Latéraux sur le support de la barre des latéraux sur la Barre des Latéraux (40). **Remarque : retirez la Barre des Latéraux du Câble quand vous ne l'utilisez pas.**

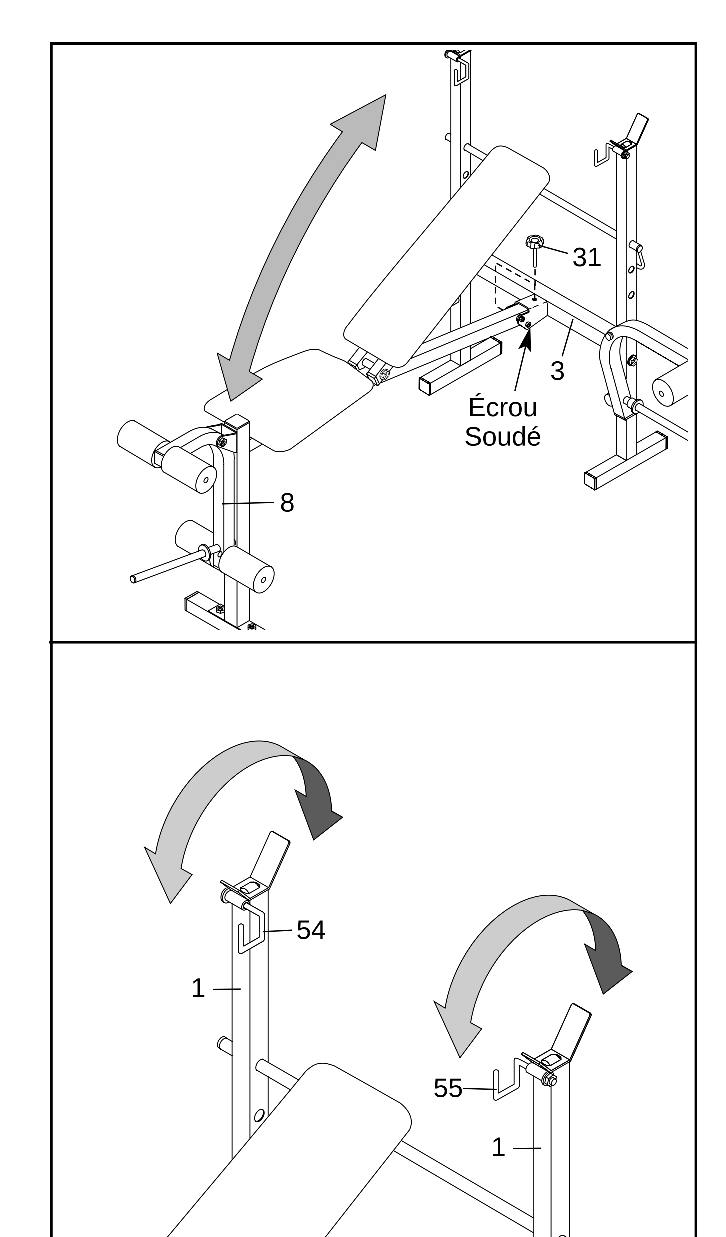
RETIRER ET ATTACHER LES BRAS DE PAPILLON

Certains exercices sont plus faciles à faire si les Bras de Papillon (25, 59 [non-illustrés]) sont enlevés du banc de poids. Pour retirer un Bras de Papillon, enlevez le Bouton de Papillon (13) et le Boulon de M10 x 130mm (19) du Bras de Papillon et du Montant (1). Rangez les Bras de Papillon dans un endroit sûr.

Pour rattacher un Bras de Papillon (25, 59 [non-illustrés]) alignez les trous sur le Bras de Papillon avec le trou sur le Montant (1). Insérez un Boulon de M10 x 125mm (19) dans le Bras de Papillon et le Montant. Serrez un Bouton de Papillon (13) sur le Boulon.

RANGEMENT DU BANC DE POIDS

Si la tour des latéraux ou le coussin de flexion est attaché au banc de poids, retirez-la/le. Pour ranger votre banc de poids, Retirez le Bouton de Réglage (31) du support sur la Barre Transversale (3). Soulevez la Jambe Avant (8) autant que possible. Réinsérez le Bouton de Réglage dans la série de trous inférieurs dans le support sur la Barre Transversale, puis serrez le bouton dans l'écrou soudé sur le support. Le Bouton de Réglage empêchera le banc de se déplier.



UTILISATION DES CROCHETS DE LA BARRE

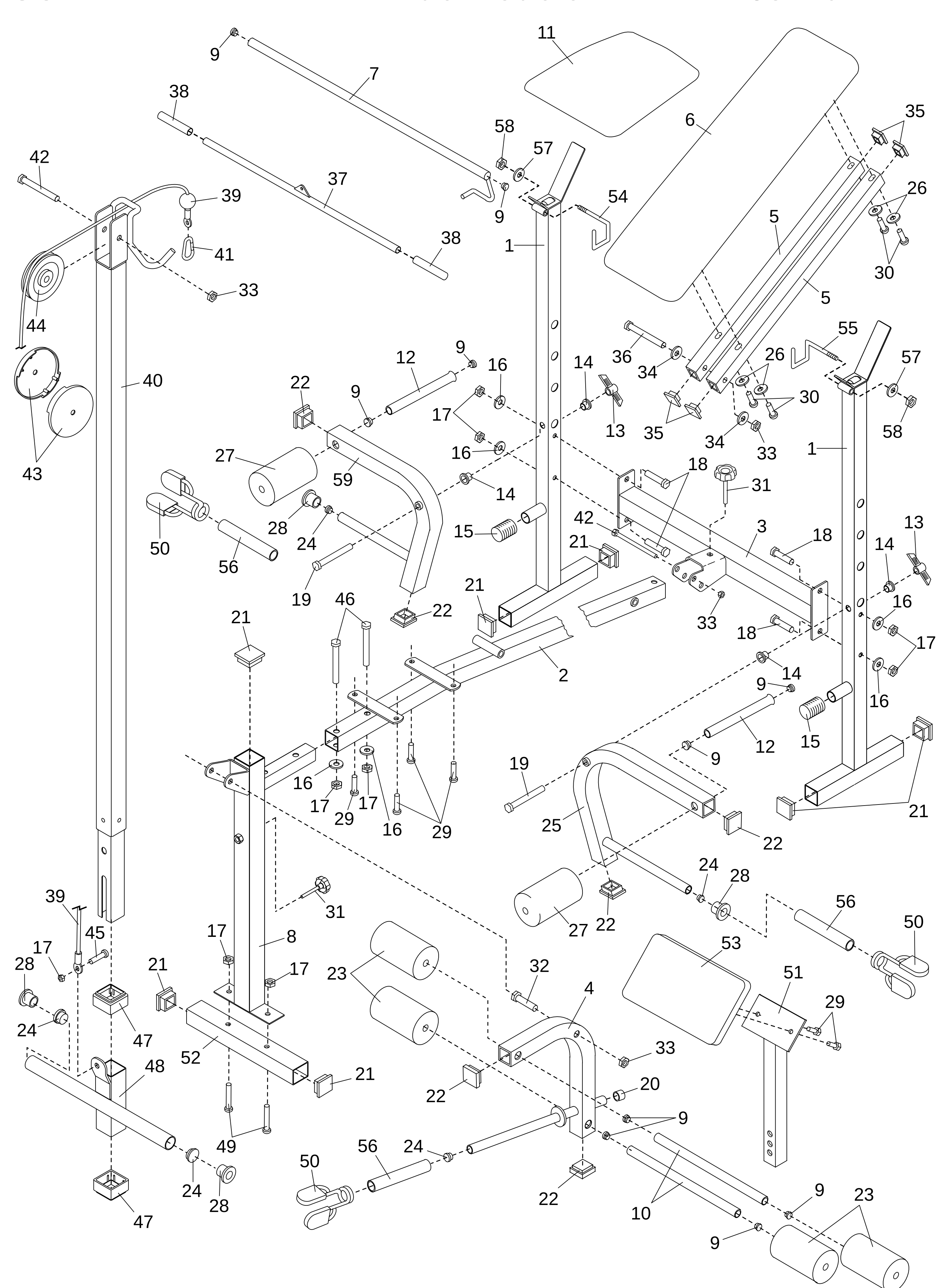
Pour changer les poids pendant que votre barre (non-incluse) est placée sur les Montants (1), attachez la barre en plaçant les Crochets de la Barre (54, 55) au-dessus de la barre. Cela réduira les risques de chute de la barre pendant que vous changez les poids.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVBE38220 R0903A

Nº.	Qté.	Description
1	2	Montant
2	1	Cadre
3	1	Barre Transversale
4	1	Levier pour Jambes
5	2	Tube du Dossier
6	1	Dossier
7	1	Barre de Support
8	1	Jambe Avant
9	10	Embout Mâle Rond de 19mm
10	2	Tube de Coussin Long
11	1	Siège
12	2	Tube de Coussin Court
13	2	Bouton de Papillon
14	4	Embout en Plastique
15	2	Arrêt de Bras de Papillon
16	6	Rondelle de M8
17	9	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8
18	4	Boulon de M8 x 55mm
19	2	Boulon de M10 x 130mm
20	1	Embout Rond Oblique de 25mm
21	7	Embout Mâle Carré de 38mm
22	6	Embout Mâle Carré de 30mm
23	4	Coussin en Mousse Long
24	5	Embout Mâle Rond de 25mm
25	1	Bras de Papillon Gauche
26	4	Rondelle de M6
27	2	Coussin en Mousse Court
28	4	Arrête de Poids
29	6	Vis de M6 x 16mm
30	4	Vis de M6 x 38mm
31	2	Bouton d'Ajustement
32	1	Boulon de M10 x 63mm
33	4	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10
34	2	Rondelle de M10
35	4	Embout Mâle Carré de 25mm
36	1	Boulon de M10 x 137mm
37	1	Barre des Latéraux
38	2	Poignée
39	1	Câble
40	1	Tour des Latéraux
41	1	Pince de Câble
42	2	Boulon de M10 x 55mm
43	2	Boîtier de Poulie
44	1	Poulie
45	1	Boulon de M8 x 16mm
46	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 40mm
47	2	Bague Carrée
48	1	Porte-Poids
49	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 50mm
50	3	Pince de Poids
51	1	Montant de Flexion
52	1	Stabilisateur
53	1	Coussin de Flexion
54	1	Crochet Droit de la Barre
55	1	Crochet Gauche de la Barre
56	3	Adaptateur de Poids
57	2	Rondelle en Zinc de M8
58	2	Ecrou de Verrouillage en Nylon-Zinc de M8
59	1	Bras de Papillon Droit
#	1	Sachet de graisse
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Affiche d'Entraînement

Remarque : « # » indique qu'une pièce n'est pas illustrée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. de Modèle. WEEVBE38220 R0903A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

(33) 01 30 86 56 81

(Fax : [33] 01 39 14 27 72)

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVBE38220)
- le NOM de ce produit (WEIDER® 244 banc de poids)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES à la page 14.

Nº. de Pièce 200618 R0903A